

Volkshochschule Ellerau
Kochen für Männer
16. Oktober – 11. Dezember 2023
www.kochen-mit-klaus.de

**Sechs Schweinereien aus der Schweiz,
für alle ein sehr großer Reiz!**
27. November 2023

Wachtelsalat

Forellenfilets mit Pfifferlingen

Lachsschnitzel an Dillsauce mit Rosa Pfeffer

Entenbrüstchen an Cassissauce

Rindsfiletmignons an Portosauce

Orangensuppe mit Pistazien und Pinien

Wachtelsalat (für 6 Portionen)

300 g Feldsalat
1 Kopfsalat
12 Wachteleier
3 EL Sherryessig
6 EL Nussöl
3 EL Bozillon
3 EL Honigwasser
Salz
Cayennepfeffer
6 EL aßgelöste Walnüsse
Schnittlauch
Je 6 Wachtelkeulen und Wachtelbrüste
2 EL Butter
2 EL Traubenkernöl
Gewürzmischung:
100 g Salz
Blättchen von 1 Thymianzweig
1 TL Curry
1 TL Paprika
Pfeffer aus der Mühle



1. Feldsalat verlesen und vom Kopfsalat die schönen Herzblättchen aßlösen.
2. Wachteleier in leise köchelndem Wasser während ca. 3 Minuten kochen, unter kaltem Wasser abspülen und vorsichtig schälen.
3. Für das Honigwasser 1 TL Honig in 3 EL Wasser aßflösen, zusammen mit Essig, Öl und Bozillon zu einer Saße rühren, vorsichtig mit Salz und einem Hauch Cayenne würzen.
4. Die Walnusskerne nicht zu fein hacken. Vom Schnittlauch Röllchen zum Bestreuen schneiden.
5. Wachtelbrüstchen und Schenkel mit der Gewürzmischung würzen und in der mäßig heißen Butter-Öl-Mischung allseits goldbraun und auf den Punkt braten, dann zugedeckt am Herdrand während ungefähr 5 Minuten durchziehen lassen.
6. Den Salat durch die Vinaigrette ziehen, dekorativ auf großen Tellern anrichten. Brüstchen, Schenkel und die halbierten Wachteleier auf den Salat setzen, mit der restlichen Salatsaße beträufeln und abschließend mit den gehackten Nüssen sowie den Schnittlauchröllchen bestreuen.

Forellenfilet mit Pfifferlingen

(für 6 Portionen)

750 g Pfifferlinge
1 ½ Schalotten, 1 ½ Knoblauchzehe
Glatte Petersilie
1 EL Olivenöl, 1 EL Butter
Salz, Pfeffer, etwas Zitronensaft
900 g Forellenfilets
12 Scheiben Frühstücksspeck



1. Von den Pilzen die erdigen Teile wegschneiden, mit einem Küchenpapier sauberreiben und nur notfalls unter sanft fließendem Wasser abspülen. Kleine Pilze können ganz verwendet werden, andernfalls geviertelt.
2. Schalotte und Knoblauch in feinste Würfel schneiden und von der Petersilie Blättchen abzupfen.
3. In einer weiten beschichteten Pfanne das Olivenöl erhitzen, die Pilze zufügen und solange sautieren, bis alle Flüssigkeit verdampft ist und die Pilze Farbe annehmen. Erst dann Butter, Schalotte und Knoblauch zufügen und vorsichtig mit Salz, Pfeffer aus der Mühle sowie ein paar Tropfen Zitronensaft würzen.
4. In einer trockenen beschichteten Pfanne die Speckscheiben knusprig braten und auf einem Küchenpapier entfetten. In derselben Pfanne die mit Pfeffer und Salz gewürzten Forellenfilets beidseitig bei mittlerer Hitze goldgelb braten, bei Bedarf ein kleines Stück Butter beifügen.
5. Die Pilze auf heiße Teller verteilen, die Pilze auf heiße Teller verteilen, die Forellenfilets auf die Pilze setzen, die knusprig gebratenen Speckscheiben dazulegen und alles mit den Petersilienblättchen bestreuen.

Lachsschnitzel an Dillsauce mit rosa Pfeffer

(für 6 Portionen)

3 kleine Zucchini, 1 ½ Schalotten
3 EL Dillspitzen
6 EL trockener Wermut
150 ml Fischfond
12 EL Doppelrahm
Salz,
Cayenne
Curry
1 EL Olivenöl
1 Knoblauchzehe
Salz, Pfeffer
6 Lachsschnitzel a´ 150 g
1 EL Butter
3 EL Olivenöl
Salz
Pfeffer
1 EL rosa Pfeffer



1. Zucchini waschen und in kleinste Würfelchen schneiden. Vom Dill die Spitzen zupfen und die Schalotte klein würfeln.
2. Wermut, Weißwein und die gewürfelten Schalotten in einer Sauteuse bei großer Hitze um mindestens die Hälfte reduzieren. Fischfond zufügen und auf die Menge von 6 EL einkochen lassen. Dann Rahm zufügen und die Sauteuse vom Herd ziehen. Die Sauce vorsichtig mit Salz, Cayenne und Curry würzen.
3. Zucchinibrunoise in einer Sauteuse im mäßig heißem Olivenöl kurz sautieren, Knoblauchzehe dazu pressen und vorsichtig mit Salz und wenig Pfeffer würzen.
4. Lachsschnitzel mit Salz und Pfeffer würzen und in einer beschichteten Pfanne in der mäßig heißen Butter-Öl-Mischung bei mittlerer Hitze auf beiden Seiten kurz braten.
5. Das Zucchinigemüse in die Mitte von großen heißen Tellern verteilen und die Lachsschnitzel auf das Gemüsebett legen.
6. Die Sauce zu sämiger Konsistenz kochen, Dillspitzen sowie die Pfefferkörner zufügen und das Gericht mit der heißen Sauce überziehen.

Entenbrüstchen an Cassissauce (für 6 Portionen)

4 Entenbrüstchen a' 150 g
Gewürzmischung
2 EL Traubenkernöl
2 EL Balsamicoessig
4 EL Cassis
100 ml Geflügelfond
6 EL Doppelrahm
1 TL Johannisbeergelee
Ganz wenig Dijonsenf
Salz
Pfeffer



1. Die Entenbrüstchen auf der Hautseite mit der Gewürzmischung würzen und in einer Bratpfanne bei mittlerer Hitze in mäßig heißem Öl zugedeckt auf der Hautseite während ungefähr 6 Minuten braten. Dann die Brüstchen wenden und immer noch zugedeckt während weiterer 2 Minuten fertig braten. Die Brüstchen anschließend auf einem Teller am Herdrand zugedeckt warm stellen.
2. Überschüssiges Bratöl abgießen, Bratsatz mit Balsamico abflösen und völlig reduzieren, damit nur sein wundervolles Aroma zurückbleibt. Cassis und Geflügelfond bei großer Hitze sirupartig reduzieren. Pfanne vom Herd ziehen, Johannisbeergelee und Rahm zufügen, vorsichtig mit Salz, wenig Pfeffer und Dijonsenf würzen.
3. Die Entenbrüstchen dünn aufschneiden und schuppenartig auf große heiße Teller legen und zum Schluss mit der heißen Sauce übergießen.

Rindsfiletmignons an Portosauce

(für 6 Portionen)

2 Schalotten
3 EL Sultananen
3 EL Pinienkerne
12 Filetmignons a' 70 g
1 EL Butter
Gewürzmischung
6 EL Rotwein
150 ml roter Porto
150 ml Rinderfond
Kalte Butter



1. Die Schalotten in feinste Würfelchen schneiden. Sultananen in wenig warmem Wasser einweichen und Pinienkerne in einer trockenen beschichteten Pfanne goldgelb rösten.
2. Das Fleisch mit der Gewürzmischung würzen und in einer Bratpfanne in der aufschäumenden Butter bei mittlerer Hitze je nach Dicke des Fleischstücks, während etwa 3-4 Minuten braten.. Dabei das Fleisch immer wieder mit der Bratbutter übergießen, dann zugedeckt auf einem Teller am Herdrand warmstellen.
3. Die fein geschnittenen Schalotten in der restlichen Bratbutter goldgelb anziehen, Rotwein und Porto zugeben und auf mindestens die Hälfte reduzieren. Reduktion mit dem Rinderfond auffüllen, Sultananen zugeben und bei großer Hitze sirupartig einkochen lassen, dabei einige Butterflocken einschwingen.
4. Das Fleisch auf heiße Teller legen, mit der heißen Sauce überziehen und mit den Pinienkernen bestreuen.

Orangensuppe mit Pistazien und Pinien

(für 6 Portionen)

12 Orangen
150 g Zucker
9 EL Grand Marnier
3 EL pistazien
3 EL Pistazien
3 EL kandierte Orangenjülienne



1. Die Filets aus den Orangen lösen, dabei die Filets auf ein Sieb fallen lassen, das auf einer Schüssel liegt, damit der ablaufende Saft aufgefangen wird.
2. Zucker in einer Sauteuse bei mittlerer Hitze goldbraun karamellisieren, mit dem aufgefangenen Orangensaft ablöschen und so lange kochen lassen, bis der Zucker vollständig aufgelöst ist. Grand Marnier zugeben. Die Sauteuse in große heiße Teller verteilen und die Orangenfilets in der Sauteuse durchziehen lassen.
3. Pistazien und Pinienkerne in einer trockenen beschichteten Pfanne rösten und über die Orangen verteilen. Kandierte Orangenjülienne darüber streuen.